Как лечить поясничный радикулит

Послан raffffik15101986 - 24.06.2025 10:37

У меня в пояснице начались резкие прострелы после того, как потаскал тяжёлые коробки. Боль отдаёт в ногу, особенно когда встаю или наклоняюсь. Врач сказал, что это радикулит. Назначили обезболивающее и мази, но я боюсь, что просто сниму симптомы, а причина останется. Кто реально избавлялся от поясничного радикулита? Какие методы реально помогают, а не просто маскируют боль?

==========

Re:Как лечить поясничный радикулит

Послан 1q2w3e4r - 24.06.2025 10:52

У меня был аналогичный случай - началось с банального напряжения в пояснице, а потом дошло до того, что я даже обувь надевать не мог без боли. Долго игнорировал, пока не стало совсем плохо. В итоге обратился в клинику, где мне грамотно объяснили, как лечить поясничный радикулит https://vertebra.ua/ru/chto-myi-lechim/radikulit.html - вот тут можете почитать про это. Мне назначили комплекс - мануальная терапия, ЛФК и физио. Главное, что не просто сняли боль, а начали лечить сам воспалённый корешок нерва. Сейчас вернулся к нормальной жизни, но нагрузку стараюсь контролировать.

==========

Re:Как лечить поясничный радикулит

Послан raffffik15101986 - 24.06.2025 11:07

Вот это дельный совет. Реально не хочется просто мазями ограничиваться. Пойду изучу, может и сам запишусь потом. Спасибо.

==========